

3.4 Pratique du télétravail

En 2023, un quart des salariés télétravaillent au moins quelques demi-journées par mois ► **figure 1**. Entre 2019 et 2023, la part de télétravailleurs, même occasionnels, a nettement augmenté : elle est passée de 9 % en 2019 à 31 % en 2021, avant de refluer à 26 % en 2023. Cette évolution traduit l'essor, voire l'obligation, du télétravail durant la crise sanitaire et un repli partiel par la suite.

Le **télétravail** occasionnel (quelques jours ou demi-journées par mois) et le télétravail régulier d'un jour ou deux par semaine ont tous deux nettement augmenté sur l'ensemble de la période. En 2023, 5 % des salariés télétravaillent un jour par semaine et 8 % deux jours. En revanche, le télétravail de trois jours ou plus par semaine, quasi inexistant en 2019, a connu un pic durant la crise sanitaire (18 % des salariés en 2021), avant de baisser drastiquement en 2023 (5 %). Cette diminution s'est accompagnée d'une redistribution du télétravail vers des fréquences plus modérées, illustrant une adaptation progressive des modes de travail.

Les caractéristiques sociodémographiques et les conditions d'emploi des personnes en télétravail ont également évolué entre 2019 et 2023.

Les femmes, initialement moins concernées, télétravaillent désormais un peu plus fréquemment que les hommes (27 % contre 25 %) ► **figure 2**. Les disparités selon les catégories socioprofessionnelles restent marquées : en 2023, 65 % des cadres télétravaillent, contre 28 % des professions intermédiaires, 11 % des employés et presque aucun ouvrier. Le télétravail est également plus répandu dans le secteur privé (30 %) que dans la fonction publique (19 %), ainsi

que parmi les salariés en contrat « stable » (28 %) par rapport à ceux en contrat à durée limitée (14 %). Pour les cadres et les salariés du privé, la part de télétravailleurs reste relativement stable entre 2021 et 2023.

Parmi les télétravailleurs, les interactions et le soutien social (des collègues comme de la hiérarchie) sont jugés plus souvent dégradés en télétravail que sur site. Par exemple, en 2023, la part de télétravailleurs déclarant une absence de discussion avec le collectif de travail plus prononcée à distance que sur site dépasse de 23 points de pourcentage celle de ceux qui déclarent que cette absence est moins prononcée que sur site ► **figure 3**. Au contraire, les interruptions de tâches sont jugées nettement moins fréquentes en télétravail que sur site : -51 points, soit un écart de points de pourcentage en faveur de ceux qui déclarent que les interruptions sont plus fréquentes sur site. Le télétravail semble aussi garantir une plus grande autonomie dans l'organisation du travail (-30 points) tout comme réduire la pression au travail (-27 points) et les plaintes des proches concernant l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle (-15 points).

En 2023, 60 % des salariés estiment occuper un poste non télétravaillable et 6 % ne souhaitent pas télétravailler ► **figure 4**. Leurs souhaits de télétravail ont peu évolué entre 2021 et 2023. Seuls 2 % des salariés expriment le souhait de télétravailler à temps plein. Parmi les télétravailleurs, les préférences restent aussi relativement stables. Environ six télétravailleurs sur dix privilégient une pratique comprise entre deux et quatre jours, en 2023 comme en 2021. ●

► Définitions

Le **télétravail** consiste à réaliser des tâches, qui auraient pu être exécutées sur le lieu habituel de travail, hors des locaux de son employeur, pendant ses horaires habituels de travail, en utilisant les technologies de l'information et de la communication. Dans l'enquête sur le vécu du travail depuis la crise sanitaire (Tracov 2), les salariés déclarent directement s'ils pratiquent ou non le télétravail, sans recours à une définition normée.

► Pour en savoir plus

- « Les risques psychosociaux associés au développement du télétravail », Recherche en Bref n° 1, mars 2025.
- « Le télétravail améliore-t-il les conditions de travail et de vie des salariés ? », Dares Analyses n° 65, novembre 2024.
- « Comment évolue la pratique du télétravail depuis la crise sanitaire ? », Dares Analyses n° 64, novembre 2024.

► 1. Part de salariés en télétravail en 2019, 2021 et 2023 en %

Fréquence du télétravail	2019	2021	2023
Trois jours ou plus par semaine	1	18	5
Deux jours par semaine	1	5	8
Un jour par semaine	2	3	5
Quelques jours ou demi-journées par mois	4	4	8
Jamais	91	69	74

Lecture : En 2019, 4 % des salariés pratiquent le télétravail quelques jours ou demi-journées par mois.

Champ : France métropolitaine, salariés âgés de 20 à 62 ans.

Source : Dares, enquêtes conditions de travail 2019, Tracov 1 et Tracov 2.

► 2. Part de télétravailleurs selon les caractéristiques sociodémographiques et les conditions d'emploi entre 2019, 2021 et 2023 en %

Caractéristiques	2019	2021	2023
Genre	Femmes	7	31
	Hommes	10	30
Catégorie socioprofessionnelle	Cadres	28	65
	Professions intermédiaires	9	41
	Employé(e)s	3	17
	Ouvrier(e)s	0	3
Employeur	Secteur privé	9	32
	Fonction publique	6	28
Contrat	À durée limitée ¹	6	20
	CDI ou fonctionnaires	9	32

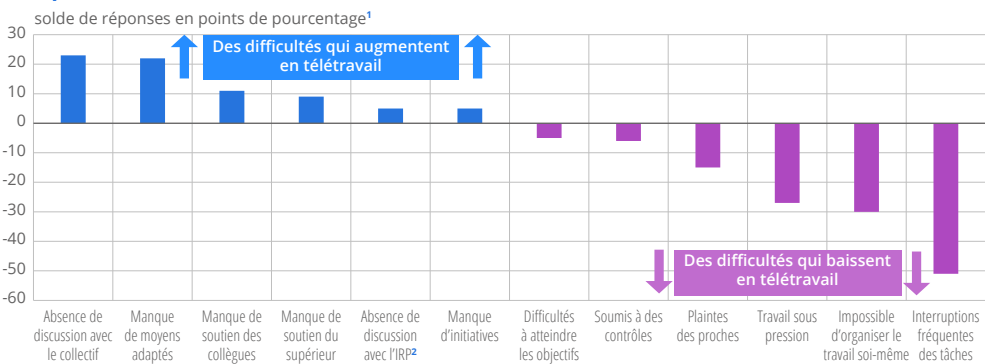
¹ CDD, intérim, apprentis, stagiaires.

Lecture : En 2019, 7 % des femmes salariées télétravaillent au moins occasionnellement.

Champ : France métropolitaine, salariés âgés de 20 à 62 ans.

Source : Dares, enquêtes conditions de travail 2019, Tracov 1 et Tracov 2.

► 3. Différences de conditions de travail des télétravailleurs entre activité à distance et présence sur site, en 2023



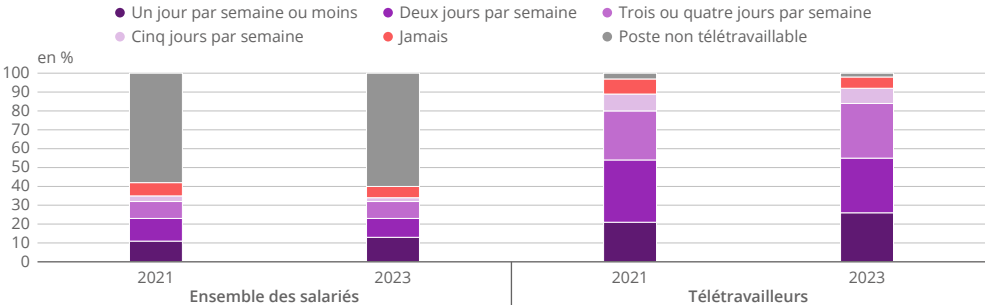
1 Le solde de réponses correspond à l'écart entre le pourcentage de salariés télétravailleurs qui jugent une dimension des conditions de travail « moins bonne » à distance que sur site et le pourcentage de ceux qui la considèrent « meilleure ». Un solde net négatif signifie que les conditions de travail sont meilleures en moyenne en distanciel qu'en présentiel, et vice versa.

2 Instance représentative du personnel.

Lecture : En 2023, la proportion de télétravailleurs qui déclarent devoir interrompre leurs tâches plus fréquemment en télétravail que sur site est inférieure de 51 points de pourcentage à la proportion de ceux qui déclarent l'inverse.

Champ : France métropolitaine, salariés télétravailleurs. **Source :** Dares, enquête Tracov 2.

► 4. Souhaits de télétravail en 2021 et 2023



Note : Certaines personnes déclarent que leur poste ne se prête pas au télétravail alors qu'ils sont télétravailleurs.

Lecture : En 2021, 12 % des salariés souhaiteraient pratiquer le télétravail deux jours par semaine.

Champ : France métropolitaine, salariés âgés de 20 à 62 ans. **Source :** Dares, enquêtes Tracov 1 et Tracov 2.